

KHI NÀO CƠ THỂ SUY YẾU?

Sau quá trình nghiên cứu kéo dài mười mấy năm, gần đây các chuyên gia tư vấn sức khỏe hàng đầu của Mỹ đã tiết lộ thời gian biểu về sự suy yếu của các cơ quan trên cơ thể.

Da mặt

Nữ giới: hơn 19 tuổi là bắt đầu xuất hiện những nếp nhăn đầu tiên.

Nam giới: Từ 35 tuổi trở lên da mặt bắt đầu hiện rõ những biểu hiện lão hóa như: khô rát, sần sùi, cơ mặt lỏng lẻo, không săn chắc, nét mặt không được rõ ràng.

Phổi

Nữ giới: 20 tuổi bắt đầu có dấu hiệu suy yếu, ở một vài người còn xuất hiện hiện tượng thở dốc, thở hổn hển hoặc hen suyễn.

Nam giới: Khi 30 tuổi, nam giới hít 946ml không khí/ lần thở. Tuy nhiên, đến 70 tuổi, con số này giảm xuống còn 473ml.

Não và hệ thống thần kinh

Nữ giới: bắt đầu có dấu hiệu lão hóa cơ quan này lúc 22 tuổi. Các tế bào thần kinh trong đại não có xu hướng giảm dần. Sau 40 tuổi, các tế bào thần kinh sẽ giảm dần khoảng 10.000 tế bào/ngày, từ đó ảnh hưởng đến trí nhớ và chức năng của não.

Tóc

Nam giới bước sang tuổi 30 tóc bắt đầu có dấu hiệu bạc trắng, nữ giới khoảng trên dưới 35 sẽ có dấu hiệu này.

Sau 60 tuổi số lượng nang lông ít đi, tóc dần bị rụng với số lượng lớn. Sở dĩ tóc có màu đen là do trong tóc có chứa 1 loại hắc tố đặc biệt, cơ thể lại không có một tuyến riêng nào bài tiết đồng loạt hắc tố này, do đó hắc tố đen được sinh ra trong mỗi sợi tóc không giống nhau, kết quả là có sợi tóc đen, có sợi tóc trắng trong một chính thể chung.

Ngực

Bộ phận này bắt đầu có dấu hiệu suy yếu chức năng hoạt động khi 35 tuổi. Cùng với lượng estrogen và hooc-môn sinh dục của phụ nữ ngày càng có xu hướng giảm, bầu ngực cũng dần suy yếu chức năng và biến dạng. Sau 40 tuổi, núm vú bị co rút lại rất nhanh.

Cơ bắp

30 tuổi bắt đầu suy yếu dần chức năng hoạt động và lão hóa. Cơ bắp không ngừng được hình thành và thoái hóa, cứ hình thành rồi lại thoái hóa dần. Sau 30 tuổi, tốc độ suy yếu, thoái hóa nhanh hơn tốc độ hình thành. Sau 40 tuổi, tốc độ hình thành cơ bắp mới sẽ giảm từ 0,5-2%.

Xương

Bộ phận chiếm phần lớn trọng lượng của cơ thể này bắt đầu có dấu hiệu suy yếu khi bước sang tuổi 35. Độ dày (mật độ) xương trên cơ thể trước 25 tuổi không ngừng tăng lên. Tuy nhiên, đến 35 tuổi chất lượng của xương giảm dần, bước vào quá trình lão hóa tự nhiên. Khi 80 tuổi, chiều cao có thể bị giảm xuống 5cm.

Tim

40 tuổi bắt đầu lão hóa. Cùng với sự già yếu của cơ thể, khả năng co bóp đẩy máu cho toàn bộ cơ thể giảm đi. Tỷ lệ mắc và phát bệnh tim ở nam giới trên 45 tuổi và nữ giới trên 55 tuổi khá cao.

Răng

40 tuổi, răng bắt đầu suy thoái chức năng hoạt động. Đây cũng là thời điểm lượng nước bọt tiết

ra sẽ giảm dần. Nước bọt có thể cuốn trôi vi khuẩn. Lượng nước bọt giảm rãng và lợi càng dễ bị sâu, thối rữa.

Mắt

40 tuổi có dấu hiệu lão hóa mạnh. Nhìn vật ở cự li gần vô cùng khó khăn. Tiếp đó, khả năng thích ứng của mắt đối với các loại ánh sáng giảm, vô cùng nhạy cảm với những tia sáng có cường độ mạnh, khó khăn khi lái xe vào ban đêm.

Thận

50 tuổi bắt đầu suy yếu chức năng. Chức năng lọc của thận bắt đầu suy yếu khi 50 tuổi, hậu quả là cơ thể mất chức năng giữ lại nước tiểu, luôn có nhu cầu đi vệ sinh. Ở người già 75 tuổi, thận hoạt động chỉ bằng một nửa người ở tuổi 30.

Tuyến tiền liệt

50 tuổi bắt đầu lão hóa. U xơ tiền liệt tuyến cũng dẫn tới hàng loạt những vấn đề về nội tiết trong cơ thể, phần đông đàn ông trên 50 tuổi đều mắc phải căn bệnh này. Tiền liệt tuyến ở trạng thái bình thường có kích thước khá nhỏ, tuy nhiên khi có dấu hiệu mắc u xơ hay lão hóa, nó có thể to gấp mấy lần bình thường.

Thính lực

Trên dưới 55 tuổi bắt đầu có dấu hiệu nghe kém, thính lực giảm rõ rệt. Phần lớn những người trên 60 tuổi giảm thính lực do tuổi già, do ảnh hưởng của quá trình lão hóa. Đó gọi là hiện tượng điếc ở người già. Màng nhĩ dày lên nên khiến người già khó khăn khi nghe những âm thanh có tần số cao.

Ruột

55 tuổi bắt đầu có dấu hiệu lão hóa. Đường ruột khỏe mạnh có khả năng tự cân bằng chức năng hoạt động của mình đối với những vi khuẩn có hại và có lợi xâm nhập vào cơ thể. Số lượng vi khuẩn có lợi cho đường ruột giảm nhanh chóng khi bước qua tuổi 55, điều này thường thấy rõ nhất ở ruột già. Kết quả là chức năng tiêu hóa của cơ thể giảm, nguy cơ mắc các bệnh về đường ruột tăng cao.

Lưỡi và mũi

60 tuổi bắt đầu thoái hóa. Có khoảng 10.000 tế bào vị giác phân bố đều trên đầu lưỡi. Sau 60 tuổi số lượng tế bào vị giác có thể bị giảm 1 nửa, chức năng của vị giác và khứu giác dần dần bị suy giảm.

Dây thanh (thanh đới)

65 tuổi bắt đầu suy giảm chức năng hoạt động, ngày càng có xu hướng khàn giọng. Nguyên nhân do tổ chức mô mềm ở cổ họng "lên lã o", ảnh hưởng đến mức độ khuếch tán của âm thanh mỗi khi phát ra.

Giọng nói của nữ giới ngày càng có xu hướng khàn, chất lượng âm thanh giảm dần, âm lượng ngày một nhỏ hơn. Ở nam giới thì ngày càng yếu, âm lượng ngày càng cao hơn.

Bàng quang (bọng đái)

65 tuổi bắt đầu lão hóa. Ở độ tuổi này có thể bị mất chức năng kiểm soát nước tiểu, phải đi tiểu thường xuyên, liên tục. Thời điểm này, bàng quang đột nhiên co thắt lại ngay cả khi lượng nước tiểu chưa chiếm đầy diện tích.

Nếu 30 tuổi bàng quang có thể chứa được 2 phần nước tiểu thì khi bước sang tuổi 70, con số này giảm 1 nửa.

Khả năng co giãn của bàng quang giảm sẽ làm mất khả năng kiểm soát nước tiểu trong cơ thể cũng như không thể bài tiết hết lượng nước tiểu còn tồn đọng trong cơ thể, từ đó dẫn tới nguy cơ

viêm nhiễm đường ruột.

Cơ quan sinh dục

Nam giới: 25% mắc chứng rối loạn cương dương ở độ tuổi 65.

Nữ giới: phần đông nữ giới ở độ tuổi 55 đều mắc chứng teo âm đạo, âm đạo khô, mất tính đàn hồi khiến "chuyện yêu" trở thành cực hình.

Gan

70 tuổi bắt đầu lão hóa. Có vẻ như gan là cơ quan thích thức duy nhất với quá trình lão hóa cơ thể. Khả năng tái tạo những tế bào gan vô cùng mạnh. Nếu cắt bỏ một phần nhỏ trên gan khi phẫu thuật, 3 tháng sau gan sẽ phát triển bình thường, vẫn hoàn chỉnh mọi chức năng.

Nếu như người hiến tặng gan không hút thuốc, uống rượu bia, không mắc bệnh di truyền nào thì gan của người 70 tuổi cũng có thể dùng để cấy ghép cho một thanh niên 20 tuổi.